

系统性红斑狼疮患者应该如何有效管理?

唐学琴

成都市温江区人民医院风湿血液科 610000

【中图分类号】R593.241

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 05-072-01

系统性红斑狼疮(SLE)是一种自身免疫性疾病,它可能影响身体的多个系统。对于患者和他们的家属来说,这种疾病的管理是一项持续的挑战,需要在医疗、心理和日常生活多个方面进行全面关注。

首先,了解系统性红斑狼疮的本质是对管理该疾病的第一步。这是一种自身免疫性疾病,意味着身体的免疫系统错误地攻击健康的组织。这种情况下,适当的医疗管理和保持良好的生活习惯相结合,可以帮助控制症状并改善生活质量。

日常生活中的管理是非常重要的。合理的休息和保持规律的作息时间至关重要。充足的睡眠有助于身体恢复和减少症状的发生。饮食方面,选择富含营养的食物,如新鲜的水果、蔬菜、全谷物和瘦肉蛋白,可以支持免疫系统的健康。避免加工食品和含糖量高的食物,可以帮助维持稳定的能量水平和降低炎症。

适度的运动对于系统性红斑狼疮患者来说是有益的,但需要根据自身情况进行调整。通过咨询医生,制定一个适合自己的运动计划,可以帮助增强体力,减少疲劳,并改善整体的身体功能。无论是轻度的散步、游泳,还是柔和的瑜伽,找到一种适合自己的运动方式并坚持下去,有助于长期的健康管理。

情绪和心理健康也是管理系统性红斑狼疮的重要部分。面对长期疾病,患者和家属常常会感到压力、焦虑或沮丧。这时候,建立一个强有力的支持系统,包括家人、朋友和支持小组,可以带来极大的帮助。必要时,寻求专业心理咨询或参加心理治疗,可以提供有效的情绪支持和压力管理方法。

定期的医疗检查与与医生的沟通是管理系统性红斑狼疮的关键。保持与医疗团队的良好沟通,可以及时调整治疗方案,监控病情变化,并根据需要进行药物调整。如果在疗程中出现任何异常或副作用,都应尽快告知医生,以便他们能够作出相应的反应。配合治疗,同时注意自我观察和记录症状,有助于医生更全面地了解病情,制定更有效的治疗策略。

此外,学习如何识别并避免可能诱发病状的因素是非常重要的。例如,紫外线暴露是许多系统性红斑狼疮患者的触发因素之一,因此在阳光强烈的时段尽量减少户外活动,或者使用防晒霜和穿戴防护服装等措施,可以有效减少症状的发作。

在工作和学习方面,根据自身的情况作出合理的安排和调整也是必要的。与雇主或老师沟通,解释自己的健康状况,争取一个相对灵活和支持的环境,可以在保持工作的同时管理好健康。学习和工作中的压力和负荷过大,可能会加重症状,因此与环境的妥善互动是保持平衡的关键。

在家庭生活中,家属的理解和支持能够极大地减轻患者的心理负担。家人可以通过了解疾病的基本知识,积极参与患者的日常管理,给予患者情感上的关怀和支持,共同面对疾病带来的挑战。这种家庭的共同努力不仅可以改善患者的生活质量,也能增强整个家庭的凝聚力。

社会支持也是一个不容忽视的方面。参加系统性红斑狼疮患者的支持小组或社区活动,可以帮助患者分享经验和信息,建立更广泛的支持网络。通过与其他患者的交流,不仅能够获得实用的管理经验,还可以得到心理上的支持,感受到集体的力量。

对系统性红斑狼疮的管理,不仅仅是遵循医生的治疗方案,同时也包括全面的生活方式调整和心理准备。通过调整生活方式、保持积极的心理状态、遵循医疗建议以及建立一个强大的支持网络,患者和家属可以更好地应对系统性红斑狼疮带来的挑战,提升生活质量。系统性红斑狼疮是一场长期的旅程,但通过持续的努力和良好的管理,患者可以在疾病中找到生活的平衡点,并且过上充实而有意义的生活。

在系统性红斑狼疮的长期管理中,除了身体和心理上的照顾之外,患者们还应注重自我教育和随时更新疾病相关的信息。了解最新的研究进展、新药物的作用机制以及不同治疗方法的优缺点,可以帮助患者做出更明智的医疗决策。通过参加健康讲座、订阅医学期刊,或利用可信赖的在线健康资源,患者和家属可以保持对病情管理的敏感度。

此外,紧急情况的预案也是不可或缺的一部分。了解并准备好应对潜在的急性发作或突发病状的应急措施,能在危急时刻给患者和家属提供保障。确保家中常备基础药物,并且清晰标示如何在紧急情况下使用,也同样重要。通过这些综合的管理和预防措施,患者和家属能够在面对系统性红斑狼疮的挑战时更加从容不迫,过上更有质量的生活。

(上接第63页)

病案管理是医院管理的重要组成部分,医院病案管理包括病案录入、病案编码、病案归档、病案保管以及病案查询等流程,近些年伴随我国医疗卫生事业的发展,医院病案管理系统在各级医院均得到了一定的普及^[2]。病案管理常规流程中病案统计科工作人员工作任务繁重,且由于医院就诊患者数量较多,病案借阅、病案复印均在一定程度上增加了病案管理难度,提升了病案编码错误、病案资料缺失等现象的发生^[3]。PDCA管理法包括计划、实施、检查、处理等环节,结合病案管理中存在的问题不断探究问题发生原因,并制定、落实解决方案,从而提高医院病案管理质量^[4]。本次研究显

示医院病案管理流程中PDCA管理法实施后病案质量明显提升。

参考文献

- [1] 李津华, 卢建军, 廖南益. PDCA循环管理法在病案回收管理中的应用[J]. 医学信息, 2022, 1(2):355.
- [2] 何奕. PDCA对提高病案管理的应用价值[J]. 中国卫生产业, 2021, 15(28):54-55.
- [3] 马起龙. PDCA管理对医院病案归档率的影响[J]. 中国病案, 2021, 20(5):6-7.
- [4] 窦圣艳, 张凤珍, 申素芳, 等. 基于PDCA循环的医院病案质量管理与持续改进[J]. 中国现代医药杂志, 2021, 21(8):107-108.